



スカイガーディン店

祝日特別タイムテーブル

火曜日

スタジオ①		プール
お時間を ご確認ください！		
10:00		水中で動くのは難しい！もっと効率よく運動したい！！と思っている方 (^へ♪水パワーで体力UP!締め効果バツグン♪ですよ！？) ↓
10:30	10:30-11:15 メガダンス (Airi)	10:00-10:35 35min歩 梅村
11:00	世界中のあらゆるダンスジャンルを楽しめます♪ 初めての方大歓迎！ 音に合わせてカラダを動かす爽快感味わってみてください♪	
11:30	運動初めてでも安心♪ 35分の有酸素運動！ 簡単な動きで全身を使います！！	10:45-11:45 ベビースイミング (2コース使用)
12:00	11:30-12:05 35min動 (吉澤)	
12:30	自分の身体を調えてみませんか？ 普段意識していないところが わかるかも！？ 初めての方大歓迎！	12:00-12:45 チャレンジスイム 小野寺
13:00	13:00-14:00 オリジナルムーブ (酒向)	↑ 泳ぎに慣れてきた方対象 長い距離に挑戦したい方におススメ！1,000mほど泳ぎます♪
13:30	エアロビクス系の上級クラス★ 振付を楽しみながらしっかり 汗もかけるプログラム♪ 60分間を楽しみましょう♪	13:15-14:00 トレーニングスイム 梅原
14:00		↑ 1,500~2,000mほど泳ぎます！ 体力に自信のある方お待ちしております！！
14:30	14:15-15:15 リフレイル (すみえ)	
15:00	リフレイル=ストレスに弱い状態 となったカラダを戻す ストレスを中心にカラダほぐしていく 健康増進プログラムです！	
15:30	15:30-16:15 ラディカルパワー (Shihō)	定員：30
16:00	音楽に合わせて楽しく全身の筋トレ♪ 全身を効率よく鍛えることで脂肪燃焼 しやすいカラダをGet's♪ 筋肉に刺激をどうぞ！！	
16:30		
17:00	16:30-17:30 ヒップトレーニング30& ストレッチング30 (すみえ)	15:15-18:30 Jrスイミングスクール 3-4コース使用
17:30	ヒップを鍛えて腰痛予防と 改善をしましょう！	
18:00		

※営業時間は9:00-20:00とさせていただきます。

※定員制プログラムは、開始30分前にフロントにて整理券を配布いたします。スタジオにて回収いたします。